



# HVEM BESTEMMER

## Du eller din blære?



Blæren.dk

*Man regner med, at flere 100 millioner mennesker i verden har problemer med blæren.<sup>1</sup>*



**Ref:- 1** *Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract symptoms, overactive bladder, urinary incontinence and bladder outlet obstruction (Irwin et al., 2010)*

# Ved du, hvor det nærmeste toilet er?

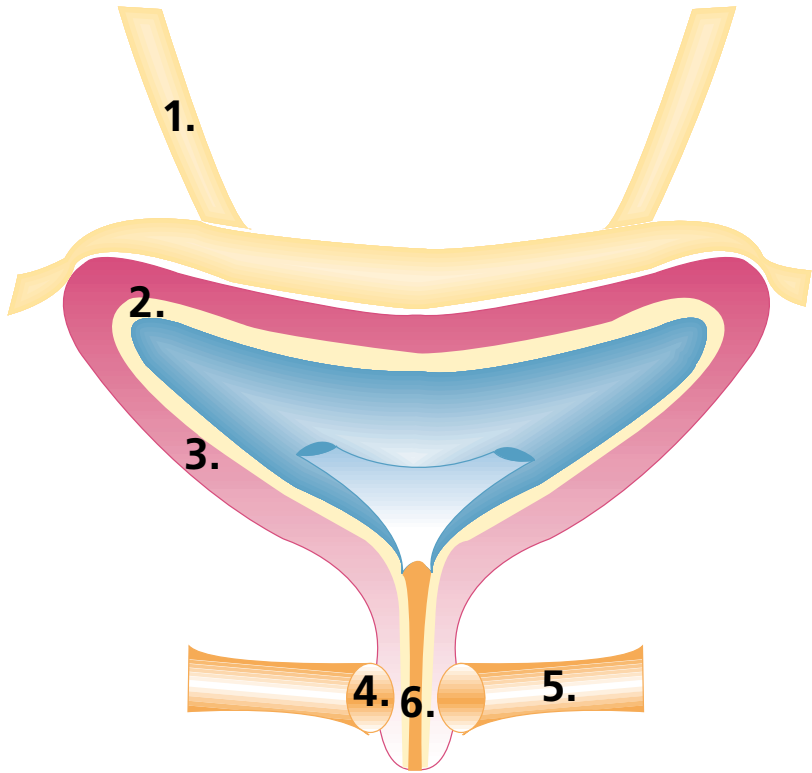
Synes du, at du skal på toilettet lidt for ofte? Sker det, at du får kraftig tissetrang og har svært ved at holde på vandet? Mister du af og til kontrollen over din blære og tisser i bukserne?

En hyppig årsag til problemerne kan være en såkaldt overaktiv blære.

Denne brochure giver dig en kort information om overaktiv blære samt en praktisk vejledning i, hvad du selv kan gøre for at mindske generne. Vi håber, at du hurtigt vil opleve en forbedring af dine symptomer.

Med venlig hilsen

Astellas Pharma



1. Urinleder  
2. Slimhinde

3. Blæremuskulatur  
4. Lukkemuskel

5. Bækkenbundsmuskulatur  
6. Urinrør

# Sådan fungerer din blære

Blærens opgave er dels at lagre urinen og dels at udskille urinen, når blæren er fuld. Blæren er meget elastisk og udvider sig i takt med, at urinen løber ind fra nyrerne.

Når blæren er ved at være fuld, sender nerver i blæren signaler til hjernen, som derefter giver besked til blæren om, at den skal tømmes, og du mærker vandladningstrangen.

Under normale omstændigheder kan du kontrollere blærens tømning og holde dig, til du har mulighed for at komme på toilettet. Nervesignaler, som du selv kontrollerer, får blæren til at trække sig sammen, hvorefter blæren tømmes, og til slut lukkes urinrøret af.

## Hvad er normalt?

Hvis man normalt drikker ca. 1,5–2 liter væske om dagen, tømmes blæren ca. 4–7 gange pr. døgn. Urinmængden varierer mellem 2,5 og 5 dl pr. gang.

# Hvad er overaktiv blære?

Overaktiv blære skyldes en ubalance i nervesignalerne mellem blæren, urinrøret og hjernen. Det betyder, at blæren trækker sig sammen oftere end normalt, uanset hvor megen urin den indeholder. Det viser sig ved følgende symptomer:

- Voldsom vandladningstrang – et pludseligt behov for at tømme blæren, som er svært at kontrollere
- Hyppige vandladninger
- Natlige vandladninger (nykturi)
- Ufrivillig vandladning – i forbindelse med voldsom vandladningstrang

Man behøver ikke nødvendigvis at have alle disse symptomer på overaktiv blære. F.eks. er det kun en tredjedel af alle patienter med overaktiv blære, der har ufrivillig vandladning.

*Mange kvinder med inkontinens er bange for, at de lugter.<sup>2</sup>*

*Jo tidligere du søger hjælp,  
jo tidligere kan du forbedre  
din tilværelse.*



# Hvad skyldes overaktiv blære?

Overaktiv blære er et almindeligt problem, som rammer næsten 14 % af befolkningen over 40 år.<sup>3</sup> Det forekommer lige hyppigt hos begge køn, og symptomerne tager ofte til med alderen. Man skal dog være klar over, at overaktiv blære ikke bare er en normal del af dét at blive ældre, ej heller skyldes det et dårligt helbred.

Man kan påvirke blærens aktivitet u hensigtsmæssigt ved at gå på toilettet "for en sikkerheds skyld" eller ved at drikke alt for meget væske. Risikoen er, at man derved vænner blæren til at tømme sig ofte.

Meget ofte finder man dog ingen egentlig årsag til, at blæren hos nogle mennesker bliver overaktiv.

**Ref.: 3** *A Cross-Sectional, Population-Based, Multinational Study of the Prevalence of Overactive Bladder and Lower Urinary Tract Symptoms: Results from the EPIC Study (Milsom, Irwin, 2007)*



# Hvordan behandles overaktiv blære?

Det første trin i behandlingen af overaktiv blære er at kigge på sine drikke- og toiletvaner. Ved at tænke på hvad og hvor meget man drikker, samt hvor ofte man går på toilettet, kan man træne sin blære til at indeholde mere urin og tømme sig sjældnere.

Ud over en ændring af egne vaner findes der flere muligheder for behandling af overaktiv blære, for eksempel lægemidler.

*Drik hverken mere eller mindre væske, end du behøver.  
Et voksent menneske har brug for – afhængig af krops-  
vægt – at drikke 1,0-1,5 l væske om dagen.*



# Hvad kan jeg selv gøre?

## Hold øje med dine symptomer

Skriv ned, hvor ofte du går på toilettet. Så bliver det lettere at få et overblik over problemerne – og du kan hurtigt se, hvordan behandlingen forbedrer dine symptomer.

## Vær opmærksom på dine vaner

Dét, du spiser og drikker, kan påvirke din blæreaktivitet. Et normalt væskeindtag er ca. 1,5–2 liter pr. døgn. Forsøg at skære ned på drikke, der kan føre til øget tissetrang, f.eks. kaffe og te. Det er en god idé at undgå at drikke meget, lige inden du går i seng; derved mindsker du risikoen for, at du skal op om natten for at tisse.

Forstoppelse kan være et symptom ved overaktiv blære, så derfor er det godt at spise mad med stort fiberindhold (fuldkornsprodukter, frugt og grøntsager) for at forhindre træg mave.

Rådfør dig med din læge, uroterapeut eller sygeplejerske, hvis du har spørgsmål.

# Blæretræning

## – træn din blære

Blæretræning indebærer, at du lidt efter lidt forsøger at forlænge tiden mellem to toiletbesøg. Dermed træner du dig i bevidst at undertrykke tissetrangen, og træner blæren i at kunne indeholde større mængder urin før tømning. Målet er, at du skal nå op på en urinmængde på ca. 2–3 dl hver gang, samt et interval på ca. 3 timer mellem toiletbesøgene. Som en hjælp kan du forsøge at distrahere dig selv, når trangen er der, f.eks. ved at tælle baglæns fra 100, læse en bog eller se TV.

For at du skal kunne følge dine fremskridt, er det en god idé at skrive ned, hvornår du går på toilettet, hvor meget du tisser, og om du eventuelt har været utæt. Hvis du sammenligner dine resultater hen ad vejen, vil du opdage, at du med effektiv træning kan gøre betydelige fremskridt.

*69 % af kvinder med inkontinens oplever lækage under fysisk aktivitet, hoste eller nysen.<sup>2</sup>*

# Bækkenbundstræning

Bækkenbundstræning indebærer, at du træner muskulaturen i din bækkenbund. Gennem forskellige knibeøvelser forstærker du de muskler, som understøtter blæren, og på den måde kan du lettere hæmme den pludselige tissetrang.

Tal med en uroterapeut, som kan hjælpe dig i gang med øvelserne.

## Lægemidler

Overaktiv blære kan behandles med lægemidler. Blæremusklen slapper af, og der kommer ro over blæren. Derved mindskes den voldsomme tissetrang, og blærens evne til at holde på urinen øges. Du slipper for at gå på toilettet så ofte.

Den bedste effekt af lægemidler får du, hvis du kombinerer behandlingen med blæretræning.

*6 ud af 10 personer med inkontinens tør ikke tage problemet op med lægen.<sup>2</sup>*

# Giv behandlingen tid til at virke

Symptomerne ved overaktiv blære har udviklet sig gennem længere tid. At få kontrol over sin blære igen tager også tid, og det er vigtigt at have tålmodighed. Efter fire ugers regelmæssig træning i kombination med lægemiddelbehandling kan du forvente forbedringer.

## Væske- og vandladningsskema

Ved at notere i et skema hvor meget du drikker, og hvor ofte du går på toilettet, kan både du og din læge eller uroterapeut følge med i, hvordan behandlingen virker. Du bør notere dine drikke- og toiletvaner i mindst to døgn for at få et sandt billede af dine symptomer.

# Hvem kan man tale med?

Kontakt din læge, hvis du har problemer med overaktiv blære. Der er hjælp at hente.

Yderligere information om overaktiv blære finder du på [www.blæren.dk](http://www.blæren.dk).

Blæren.dk er til dig, der lider af blæreproblemer, såsom tømingsbesvær, inkontinens eller overaktiv blære. Her på siden får du information og hjælp til selvhjælp, så du hurtigst muligt kan genskabe kontrol over din blære og få livskvaliteten tilbage.

**astellas**

**Blæren.dk**

Tal med din læge i dag

**Nyeste artikler**

- Sådan træner du alle knæledsbånd**  
Her får du tips til, hvordan du mest effektivt træner din knæledsbånd og får bedst resultat til blæreproblemer.
- Overaktiv blære**  
Hvis du blæreproblemer og vil træne blære, kan du gøre det på flere måder.
- Medicin med blæresymptomer**  
Der er forskellige muligheder, hvis du har blæreproblemer, og du vil træne blære på flere måder.



ASTELLAS PHARMA A/S | Kajakvej 2 | 2770 Kastrup | Telefon 4343 0355  
Fax 4343 2224 | [kontakt.dk@astellas.com](mailto:kontakt.dk@astellas.com) | [www.astellas.dk](http://www.astellas.dk)